

УДК 616.711-007.55-071.3

Логвиненко Д.В<sup>1</sup>., Ситник О.А<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>студентка, Сумський державний університет

<sup>2</sup>доц., Сумський державний університет

## **МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ**

**Вступ.** Фізична терапія є одним із ключових методів як лікування, так і профілактики сколіозу, особливо у підлітків, оскільки саме в цьому віці розвиток опорно-рухової системи зазнає значних змін. Основна мета фізичної терапії при сколіозі полягає не лише у корекції вже існуючого викривлення хребта, а й у попередженні його подальшого прогресування. Фізична активність стимулює організм до відновлення та сприяє його зміцненню, що є важливим для загального розвитку підлітка. Важливо, щоб усі заняття проводилися під контролем кваліфікованого фізичного терапевта, який зможе правильно підібрати необхідні вправи. Такий підхід забезпечує ефективність лікування, безпеку виконання вправ і сприяє тривалому результату [2].

**Мета:** проаналізувати методи фізичної терапії, що застосовуються при лікуванні сколіозу у підлітків.

Спираючись на доказову медицину, терапевтичні вправи є найдієвішим методом профілактики і лікування сколіозу. Для кожного пацієнта індивідуально підбирається комплекс вправ, спрямований на зміну патологічного положення, нормалізацію роботи м'язів, напруження м'язової пам'яті. Саме завдяки виконанню терапевтичних вправ м'язовий корсет утримує правильне фізіологічне положення хребта та сприяє запобіганню рецидиву деформації [4].

Науковці різних країн світу пропонують авторські методики лікування сколіозу, засновані на терапевтичних вправах, які знаходять прихильність фізичних терапевтів. Серед них - метод SEAS (Scientific

Exercise Approach to Scoliosis) розроблений Італійським науковим інститутом хребта ISICO, зосереджений на відновленні постурального контролю та покращенні стабільності хребта за допомогою вправ, що передбачають активну самокорекцію сколіотичної постави. Вправи SEAS ставлять за мету досягнення двох основних цілей: 1) покращити стабільність; 2) корекція функціональних порушень - силові вправи, вправи на відновлення амплітуди та координації.

Методика Барселонської школи фізичної терапії сколіозу BSPTS базується на оригінальному методі Schroth Method. Принципи корекції дотримуються глобального постурального вирівнювання та застосовуються з високоінтенсивними силами, створеними всередині тіла, включаючи ізометричне напруження, коригуюче дихання і корекцію постурального сприйняття.

Підхід DoboMed, запропонований польськими дослідниками, обґрунтовується, як біодинамічний метод 3D самокорекції, заснований на патомеханіці ідіопатичного сколіозу. Основною техніки є симетричне розташування плечового поясу і тазу, виконання терапевтичних вправ і коригуючого дихання.

Заслужують на увагу активні вправи нахилу тулуба в бік, протилежний опуклості первинного викривлення, що призводить до стабілізації м'язів хребта, які є в основі англійської методики Side Shift. Виявлення та усунення міофасціальних обмежень і формування серії нових коригуючих моделей постави в повсякденній діяльності - ключові моменти методики FITS (Functional Individual Therapy of Scoliosis) [1].

Терапевтичні вправи у водному середовищі, гідрокінезітерапія, в ряді досліджень описаних в літературних джерелах значно покращують поставу і стабілізують хребет, зменшуючи патологічні викривлення. Додаючи мануальні техніки, як додатковий метод, нормалізується тонус м'язів спини, відбувається покращення лімфо- і кровообігу, зменшується відчуття втоми м'язів, біль. Лікувальний масаж таким хворим необхідно призначати кількома курсами. Водночас, необхідно врахувати відносно невеликий проміжок часу, впродовж якого проводилося реабілітаційне лікування кожного пацієнта, адже для отримання стійкого ефекту від терапевтичних вправ необхідний тривалий час занять. В нагоді стануть заняття в онлайн форматі - телереабілітація. Ця форма організації занять гарно себе показала під час пандемії COVID-19 в роботі з підлітками з ідіопатичним сколіозом [5]. Поряд з вище зазначеними методами необхідно вказати кінезіотейпування, механотерпію, дієтотерапію, дотримання певного харчового раціону [3].

**Висновки.** Отже, застосування засобів фізичної терапії, а саме терапевтичних вправ та лікувального масажу, в комплексній реабілітації хворих дітей з патологією сколіоз, є ефективним підходом в практиці спеціалістів-реабілітологів.

Список використаних джерел

1. Бурдейна О.І., Куц-Бурдейна О.О. Фізична реабілітація при сколіозах. Всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція: *Наукове мислення*; URL: <https://surl.li/wmgkji>

2. Костюк Михайло, Нестерчук Наталія, Скальські Даріуш. Застосування фізичної реабілітації при сколіозі I-II ступенів. *Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка* : монографія / за ред. Ігоря Григуса, Даріуша Скальські, Богдана Кіндзера, Оксани Заболотної, Андрія Сущенка. – Рівне : НУВГП, 2021. С.23-36.

3. Одинець Т., Сапранов Р., Ванюк О. Фізична терапія при сколіозі у підлітків. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024, 3. С. 13–18. DOI:10.31891/pcs.2024.3.2

4. Поляруш Ірина, Василенко Євген, Кобінський Олег. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній хворобі у підлітків. *Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія*. 2023, січень : DOI:10.32652/спмед.2022.2.125-131

5. Mantelatto Andrade R, Gomes Santana B, Vertú Schmidt A, Eduardo Barsotti C, Pegoraro Baroni M, Tirotti Saragiotto B, Ribeiro AP. Effect of traditional rehabilitation programme versus telerehabilitation in adolescents with idiopathic scoliosis during the COVID-19 pandemic: a cohort study. *J Rehabil Med*. 2024 Feb 26;56:jrm5343. DOI: 10.2340/jrm.v56.5343.